

# Gewissenstraining für Erstkommunionkinder

## Gebet zu Beginn:

*IM Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. Jesus, mein Heiland, ich will mein Gewissen trainieren. Hilf mir, meine Fehler und Sünden zu erkennen und zu bereuen. Hilf mir, das Gute und Schöne in meinem Leben zu sehen und nicht zu verlieren. Schenke mir den Heiligen Geist, damit mein Herz hell und froh wird, weil du mich so sehr liebst. In der Beichte willst du mir die Sünden vergeben; ich bitte dich nun: hilf mir, meine Sünden zu erkennen und mutig und froh zu beichten. Segne auch den Priester, der meine Beichte hört und sprich du zu mir, wenn er zu mir sprechen wird.*

*Vater unser.... Geegrüßest seist du Maria... Heiliger Schutzengel mein, lass mich dir empfohlen sein und hilf mir, eine gute Beichte abzulegen. Amen.*

## 1. Leben mit Gott

- Habe ich selten oder nie an Gott gedacht?
- Habe ich Gott gedankt für alles, was er mir geschenkt hat?
- Habe ich morgens und abends absichtlich oder aus Faulheit nicht gebetet? Habe ich ohne Konzentration oder widerwillig, gelangweilt gebetet?
- Habe ich in der Heiligen Messe aufgepasst und mitgefeiert, oder habe ich geschwätzt?
- Habe ich den Namen Gottes leichtsinnig oder im Zorn ausgesprochen? Habe ich mit geweihten Dingen (Kreuz, Rosenkranz, Weihwasser...) Unfug angestellt?
- Habe ich die Heilige Messe an Sonn- und Feiertagen aus eigener Schuld (Faulheit, Bequemlichkeit, Freizeit, Sport...) versäumt? Wie oft ist das (ungefähr) vorgekommen? Warum? **(Denke daran: Wenn du krank bist, ist es keine Sünde, nicht zur Messe zu gehen.)**
- Habe ich Sehnsucht nach Jesus in der heiligen Kommunion? Freue ich mich darauf, ihn bald zum ersten Mal in der Eucharistie zu empfangen?

## 2. Leben mit dem Nächsten

- Habe ich für meine Eltern gebetet? Für meine Lehrer? Für meinen Pfarrer?
- War ich gegenüber meinen Eltern undankbar oder frech, ungezogen?
- Habe ich gerne und schnell gehorcht, wenn mir etwas aufgetragen wurde?
- Habe ich andere geärgert? Habe ich anderen weh getan, durch eine Tat oder ein böses Wort?
- Habe ich meine Hausaufgaben immer gut und fleißig gemacht? Habe ich in der Schule gut und brav mitgelernt?
- Habe ich mit anderen gestritten? Habe ich andere geschlagen? War ich zornig?
- Habe ich andere spüren lassen, wenn ich schlechte Laune hatte?
- Habe ich anderen Böses gewünscht? Habe ich über Andere schlecht gesprochen? Lügen erfunden und erzählt? Habe ich Fehler anderer weiter erzählt und mich darüber gefreut?
- Habe ich Tiere gequält? Mein Haustier nicht gut versorgt?
- Habe ich etwas genommen, was mir nicht gehört? Habe ich gestohlen?
- Habe ich gelogen? In wichtigen Sachen? War ich unehrlich? Habe ich ein Versprechen nicht gehalten?

### 3. Mein eigenes Leben vor Gott

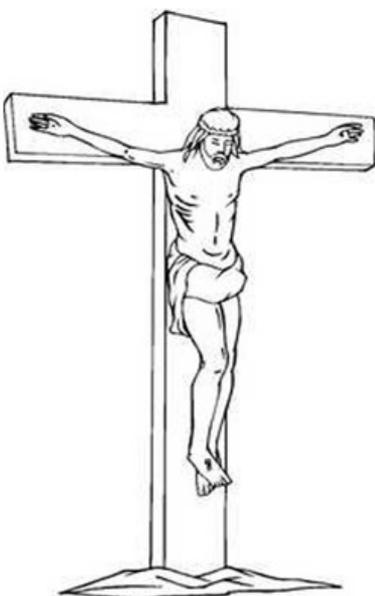
- Habe ich mich bemüht in meinem Denken und Handeln rein und edel zu sein?
- Habe ich gerne schlechte Witze oder schlechtes Reden angehört und mich darüber gefreut?
- Habe ich das Schamgefühl respektiert? Mich oder andere fertig gemacht?
- Habe ich böse und schlechte Dinge angeschaut (Fernsehen, Internet, Bilder...)?
- Habe ich Jungen und Mädchen in ihrer Würde respektiert oder war ich gemein?
- War ich unbeherrscht und schnell aufgebracht oder zornig?
- Habe ich meine Zeit vergeudet mit zu viel Fernsehen, Internet oder Computerspielen und deshalb meine Aufgaben schlecht erfüllt?
- War ich stolz auf etwas, wofür ich nichts kann? Eitel oder eingebildet?

#### Welchen Vorsatz will ich fassen?

Suche dir einen Punkt heraus, bei dem du dir vornimmst, ihn bis zu deiner nächsten Beichte besonders zu bekämpfen. Oder eine gute Sache, in der du dich anstrengen willst und so dem lieben Gott zeigen kannst, dass du dich wirklich bessern willst und die Sünde nicht magst.

#### Ich erwecke Reue über meine Sünden, mit folgendem Gebet:

Mein Gott, meine Sünden tun mir leid von ganzem Herzen, weil ich dich durch die Sünde oft beleidigt habe. Du bist so gut und groß und ich wollte oft von dir nichts wissen. Bitte schenke mir deine Gnade und deine Hilfe, damit ich gut werde und gut bleibe. Weil ich dich lieb habe, bereue ich alle meine Sünden und Fehler. Bitte hilf mir, mich zu bessern und dir immer treu zu bleiben. Gott, sei mir armen Sünden gnädig. Amen.



Ein wichtiges Gebet, um Sehnsucht nach Jesus in der heiligen Kommunion zu erwecken. Wir sollen es oft und gerne beten, am Besten täglich! Auch wenn wir Jesus im Herzen tragen (nach der heiligen Kommunion in jeder Messe) und nach der heiligen Beichte sollen wir es immer beten! Lerne es daher auswendig, und zwar so gut, dass du es dein ganzes Leben lang nie mehr vergessen kannst!

**Seele Christi, heilige mich! Leib Christi, rette mich! Blut Christi, tränke mich! Wasser der Seite Christi, wasche mich! Leiden Christie, stärke mich! O gütiger Jesus, erhöre mich! Verbirg in deinen Wunden mich! Von Dir lass nimmer scheiden mich! Vor dem bösen Feind beschütze mich! In meiner Todesstunde rufe mich! Zu Dir zu kommen heiße mich, mit deinen Heiligen zu loben dich in Deinem Reiche ewiglich. Amen.**